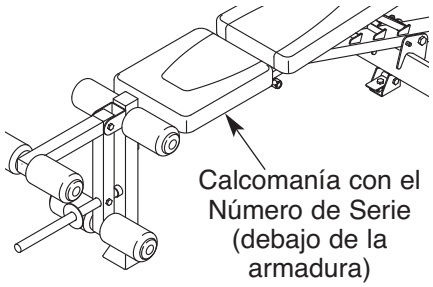
WEIDER® 340 LC

Nº de Modelo WEEVBE24910.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

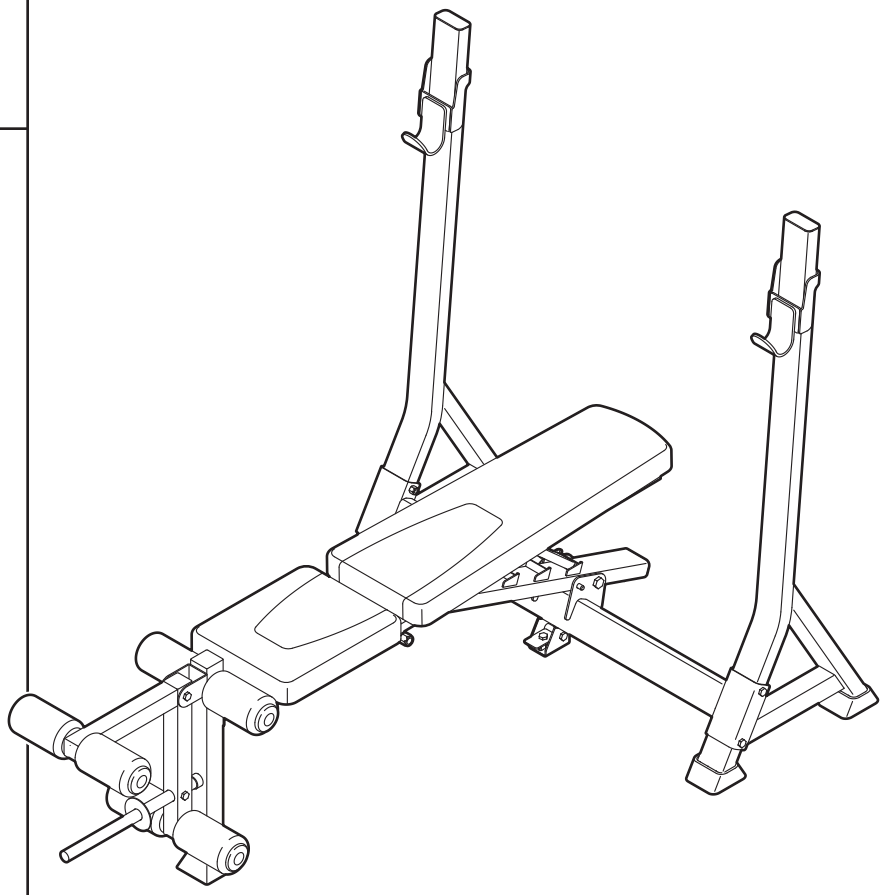
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



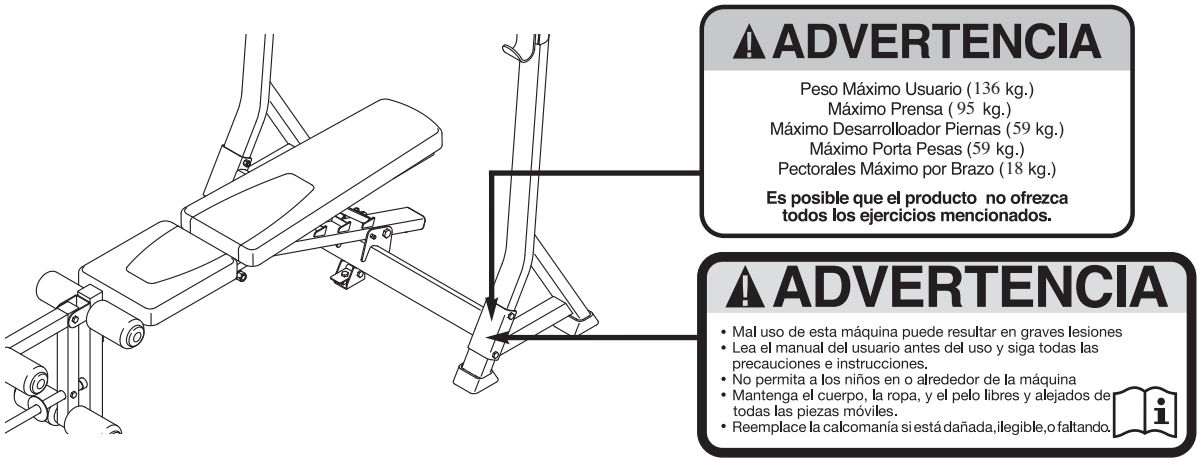
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
AJUSTE 11
GUÍA DE EJERCICIOS 13
LISTA DE LAS PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


ADVERTENCIA
Peso Máximo Usuario (136 kg.)
Máximo Prensa (95 kg.)
Máximo Desarrolloador Piernas (59 kg.)
Máximo Porta Pesas (59 kg.)
Pectorales Máximo por Brazo (18 kg.)
Es posible que el producto no ofrezca todos los ejercicios mencionados.
ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No permita a los niños en o alrededor de la máquina
• Mantenga el cuerpo, la ropa, y el pelo libres y alejados de todas las piezas móviles.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.

WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su banco de pesas antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias del banco de pesas antes de usar el banco de pesas.**

3. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

4. **El banco de pesas está diseñado solamente para uso doméstico. No use el banco de pesas en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.**

5. **Mantenga el banco de pesas bajo techo, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el banco de pesas en una superficie plana, con una estera debajo para proteger el piso o alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del banco de pesas para montar, desmontar, y usar el banco de pesas.**

6. **Inspeccione y ajuste adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.**

7. **El banco de pesas está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 136 kg y un peso total máximo de 231 kg. No coloque más de 95 kg, incluyendo una haltera y pesas en los reposa pesas. No coloque más de 59 kg en la palanca para las piernas. Nota: El banco de pesas no incluye un haltera ni las pesas.**

8. **Siempre lleve puesto calzado atlético para proteger los pies cuando use el banco de pesas.**

9. **Siempre mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas.**

10. **No use una haltera que sea más grande de 1,8 m con el banco de pesas.**

11. **Siempre coloque la misma cantidad de pesas en ambos extremos de su haltera. Siempre mantenga algo de peso en ambos extremos de la haltera mientras añade o retire pesas para prevenir que la haltera se incline.**

12. **Antes de usar la palanca para las piernas, coloque una haltera con la misma cantidad de peso en el reposa pesas para balancear el banco de pesas.**

13. **Siempre haga ejercicios con un compañero. Cuando está haciendo ejercicios de prensas de banco, su compañero debería de pararse detrás de usted para agarrar la haltera si usted no puede completar una repetición.**

14. **Antes de usar el respaldo en la posición nivelada o en una posición inclinada, asegúrese que el soporte del respaldo esté insertado correctamente (vea AJUSTE DEL RESPALDO en la página 11).**

15. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el nuevo banco de pesas WEIDER® 340 LC. El banco de pesas 340 LC ofrece una selección de ejercicios diseñados para desarrollar los grupos de músculos mayores del cuerpo. Si su meta es tonificar su cuerpo, desarrollar y fortalecer el tamaño de sus músculos dramáticamente, o mejorar su sistema cardiovascular, el banco de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted desea.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el banco de pesas. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

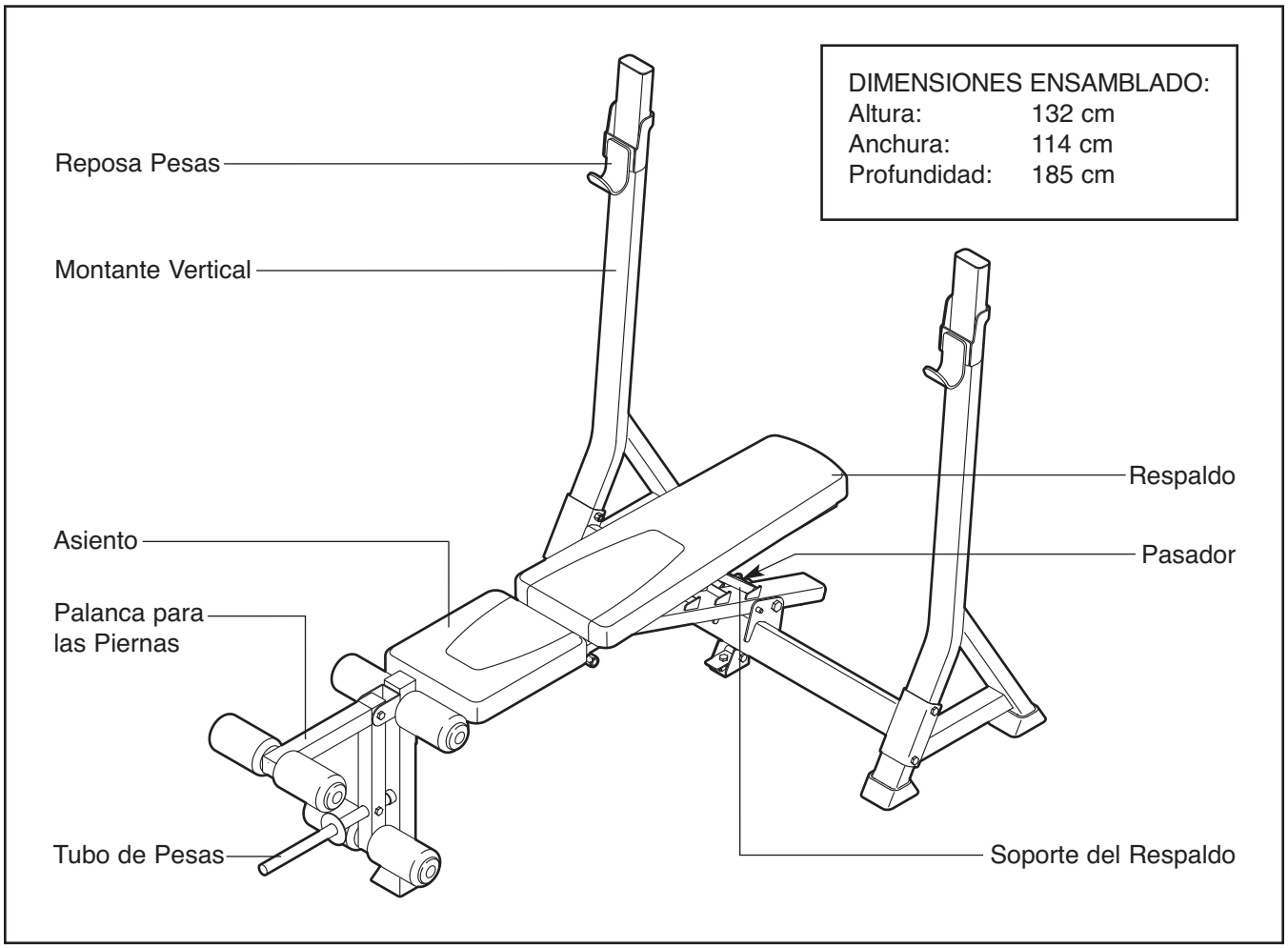
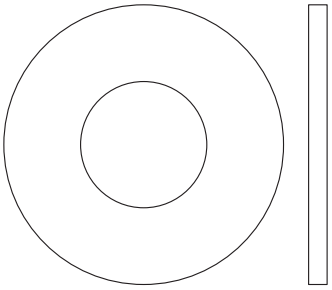
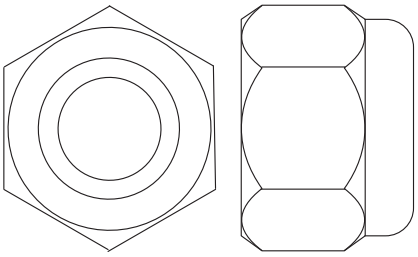


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

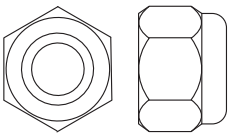
Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Si algúna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe si no ha sido ya prefijado. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas.**



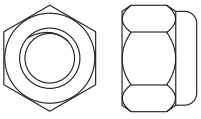
Arandela de M16 (41)



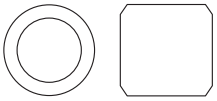
Contratuerca de M16 (42)



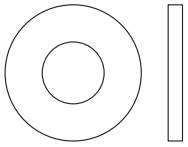
Contratuerca de M10 (38)



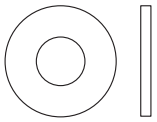
Contratuerca de M8 (32)



Buje del Tubo
de Pesas (29)

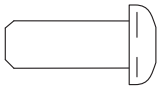


Arandela de M8 (30)

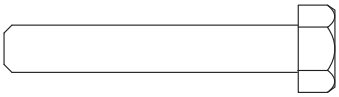


Arandela de
M6 (44)

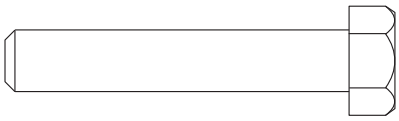
Tornillo de M4 x 16mm (37)



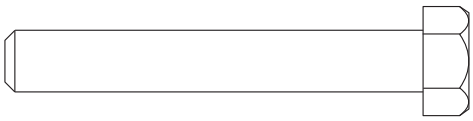
Tornillo de M6 x 16mm (33)



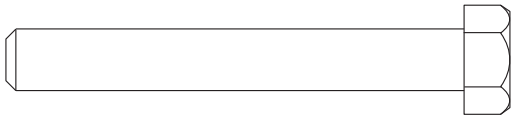
Tornillo de M6 x 40mm (34)



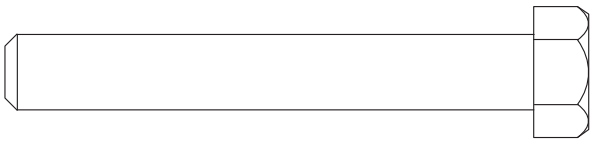
Perno de M8 x 45mm (43)



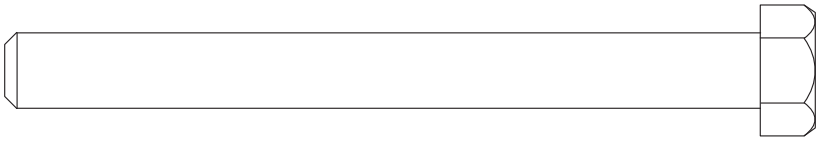
Perno de M8 x 55mm (31)



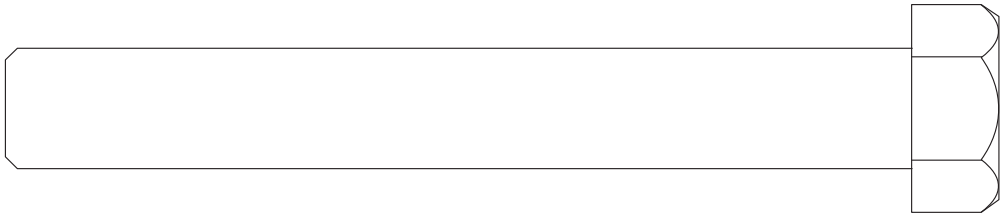
Perno de M8 x 60mm (35)



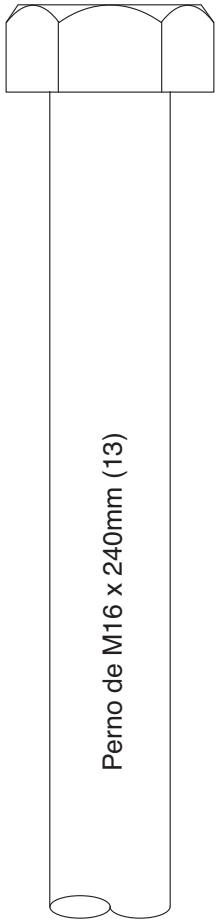
Perno de M10 x 70mm (36)



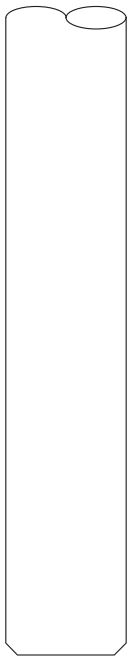
Perno de M10 x 100mm (39)



Perno de M16 x 120mm (40)



Perno de M16 x 240mm (13)



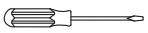
MONTAJE

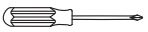
- **El montaje requiere dos personas.**
- **Debido a su peso y tamaño, el banco de pesas debe de ser montado en el lugar donde será usado. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor del banco de pesas mientras lo monta.**
- **Coloque todas las piezas en una área limpia y reitre los materiales de empaque. No deseche el material de empaque hasta que haya finalizado con los pasos del montaje.**
- **Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 5.**

- **Las siguientes herramientas (no incluidas) pueden ser requeridas para el montaje:**

dos llaves inglesas

un mazo de goma

un destornillador estándar 

un destornillador estrella 

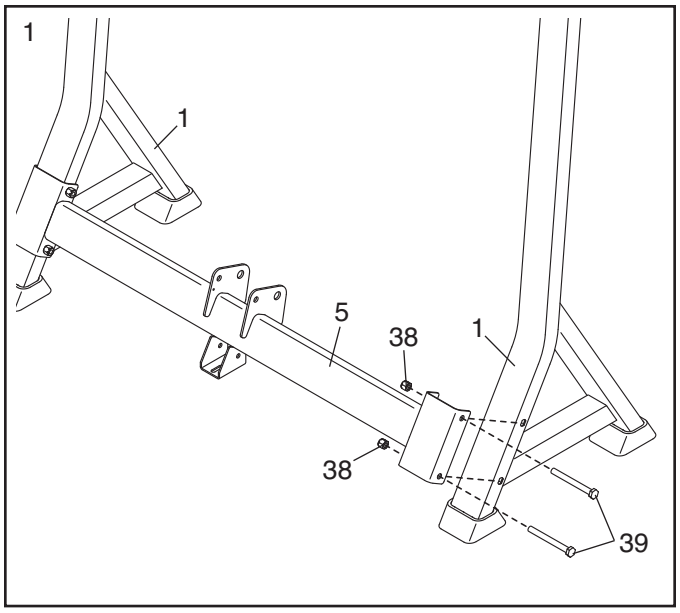
El montaje será más conveniente si tiene un juego de llaves de dado, un juego de llaves fijas y cerradas, o un conjunto de llaves de trinquete.

1. **Para que el montaje sea más fácil, lea las claves del montaje en el cuadrado arriba antes de empezar.**

   Oriente la Barra Cruzada (5) y el Montante Vertical (1) como se muestra.

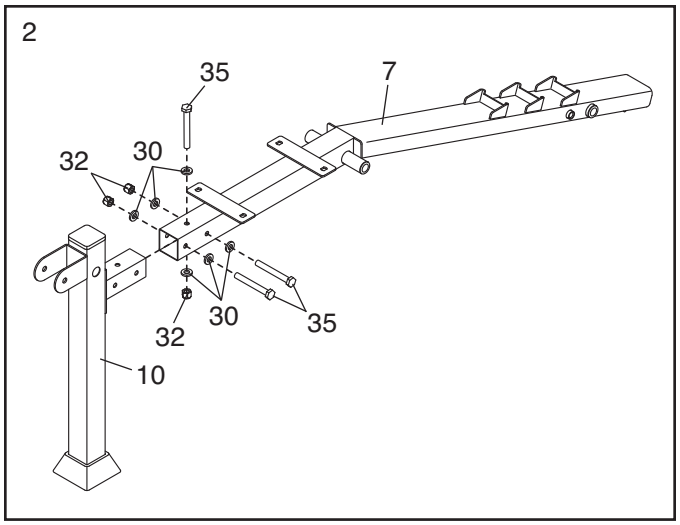
   Conecte la Barra Cruzada (5) al Montante Vertical (1) con dos Pernos de M10 x 100mm (39) y dos Contratuercas de M10 (38). **No ajuste las Contratuercas todavía.**

   Conecte la Barra Cruzada (5) al otro Montante Vertical (1) de la misma manera.



2. Oriente la Pata Delantera (10) y la Armadura Principal (7) como se muestra.

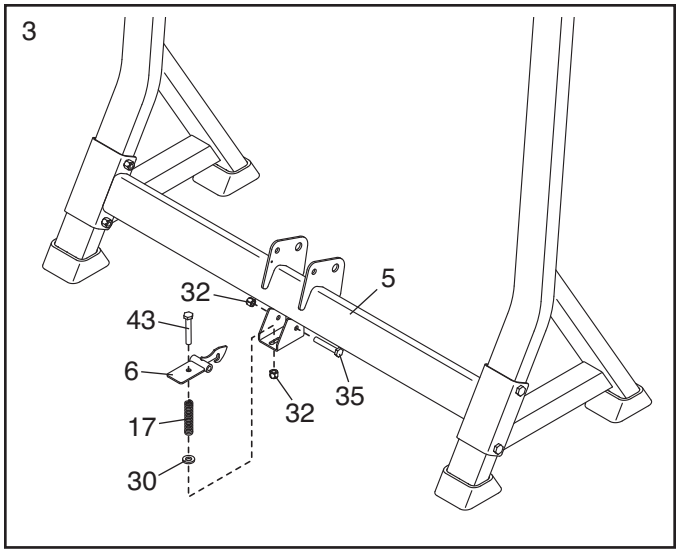
   Conecte la Pata Delantera (10) a la Armadura Principal (7) con tres Pernos de M8 x 60mm (35), seis Arandelas de M8 (30), y tres Contratuercas de M8 (32). **No ajuste las Contratuercas todavía.**



3. Oriente la Palanca Plegable (6) como se muestra e insértela dentro del soporte inferior de la Barra Cruzada (5).

   Conecte la Palanca Plegable (6) a la Barra Cruzada (5) con dos Pernos de M8 x 60mm (35) y una Contratuerca de M8 (32). **No ajuste demasiado la contratuerca; la Palanca Plegable debería de girar libremente.**

   Entonces, conecte la Palanca Plegable (6) y el Resorte (17) con un Perno de M8 x 45mm (43), una Arandela de M8 (30), y una Contratuerca de M8 (32). **Ajuste la Contratuerca hasta que tres roscas del Perno estén debajo de la Contratuerca.**

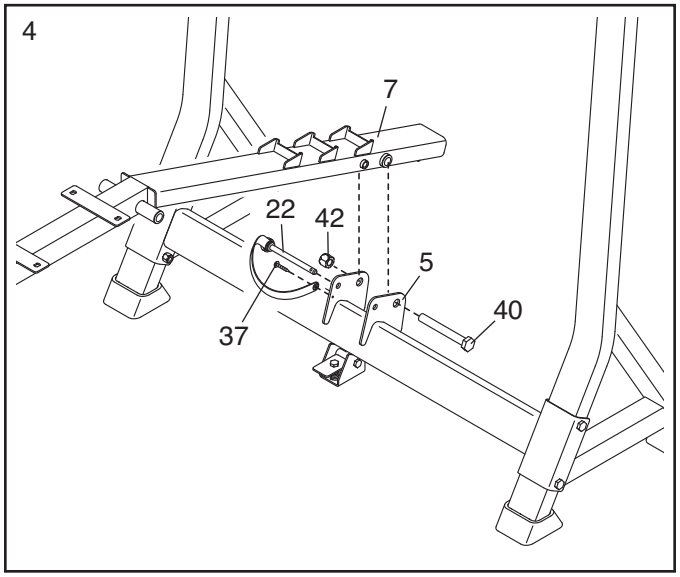


4. Conecte la Armadura Principal (7) a la Barra Cruzada (5) con un Perno de M16 x 120mm (40) y una Contratuerca de M16 (42). **No ajuste demasiado la Contratuerca; la Armadura Principal debería de girar libremente.**

   Conecte la correa del Pasador (22) a la Barra Cruzada (5) con un Tornillo de M4 x 16mm (37).

   Entonces, inserte el Pasador (22) por la Barra Cruzada (5) y la Armadura Principal (7).

   Vea los pasos 1 y 2. Ajuste las Contratuercas de M10 (38) y la Contratuercas de M8 (32).



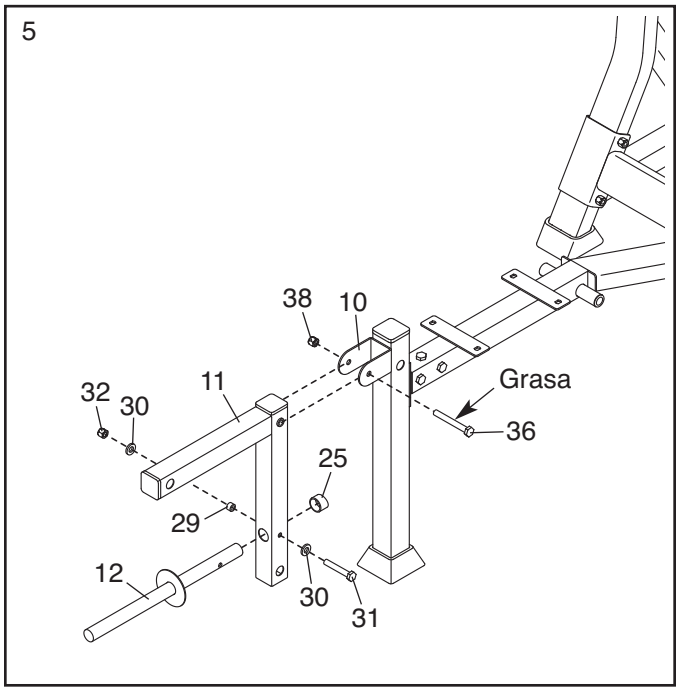
5. Oriente la Palanca para las Piernas (11) y el Tubo de Pesas (12) como se muestra.

   Conecte el Tubo de Pesas (12) a la Palanca para las Piernas (11) con un Perno de M8 x 55mm (31), dos Arandelas de M8 (30), un Buje del Tubo de Pesas (29), y una Contratuerca de M8 (32).

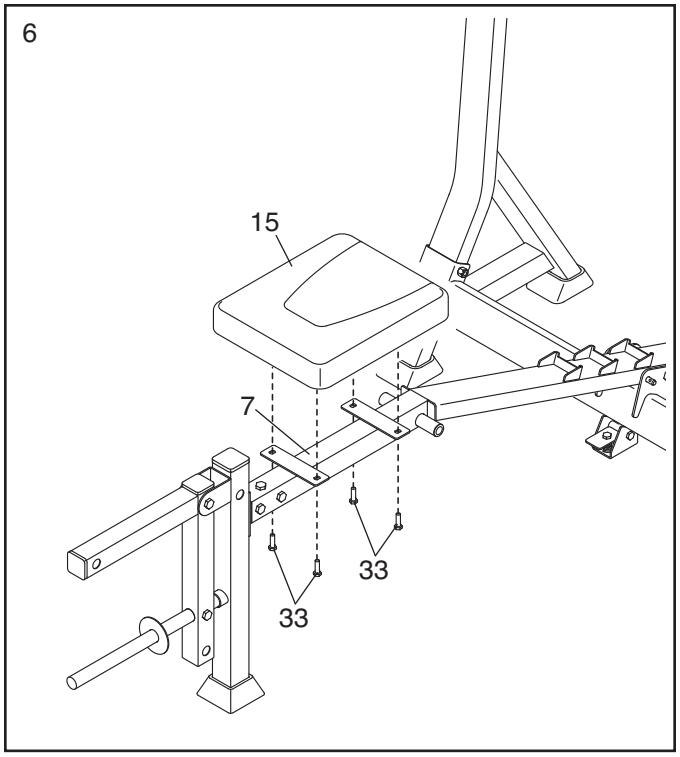
   Presione el Parachoques (25) al extremo del Tubo de Pesas (12).

   Aplique un poco de la grasa incluida a un Perno de M10 x 70mm (36).

   Conecte la Palanca para las Piernas (11) a la Pata Delantera (10) con un Perno de M10 x 70mm (36) y una Contratuerca de M10 (38). **No ajuste demasiado la Contratuerca; la Palanca para las Piernas debería de girar libremente.**



6. Conecte el Asiento (15) a la Armadura Principal (7) usando cuatro Tornillos de M6 x 16mm (33).

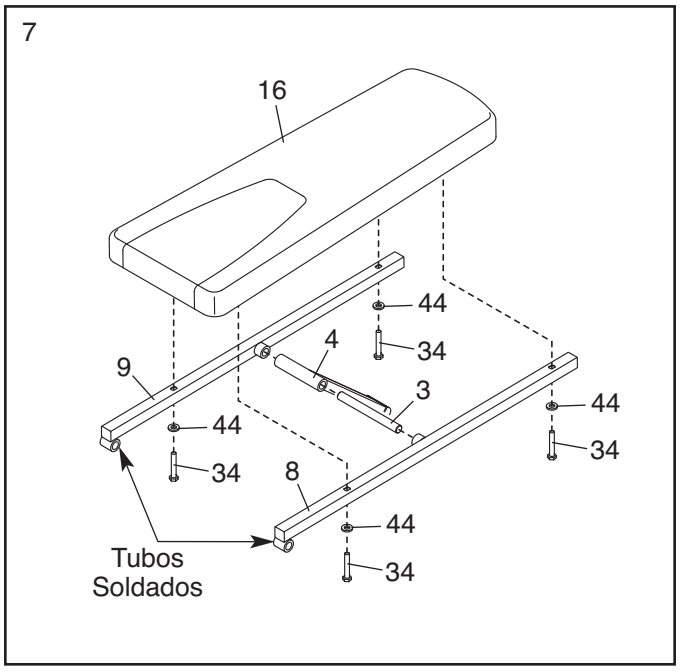


7. Identifique las Armaduras de Respaldo A y B (8, 9) y oriéntelas de manera que los tubos soldados estén en los lugares mostrados.

   Entonces, identifique el Soporte del Respaldo (4) y el Eje Pequeño (3). Inserte el Eje Pequeño en el Soporte del Respaldo.

   Luego, presione una Armadura del Respaldo (8, 9) en cada extremo del Eje Pequeño (3).

   Conecte el Respaldo (16) a las Armaduras del Respaldo (16) con cuatro Tornillos de M6 x 40mm (34) y cuatro Arandelas de M6 (44).

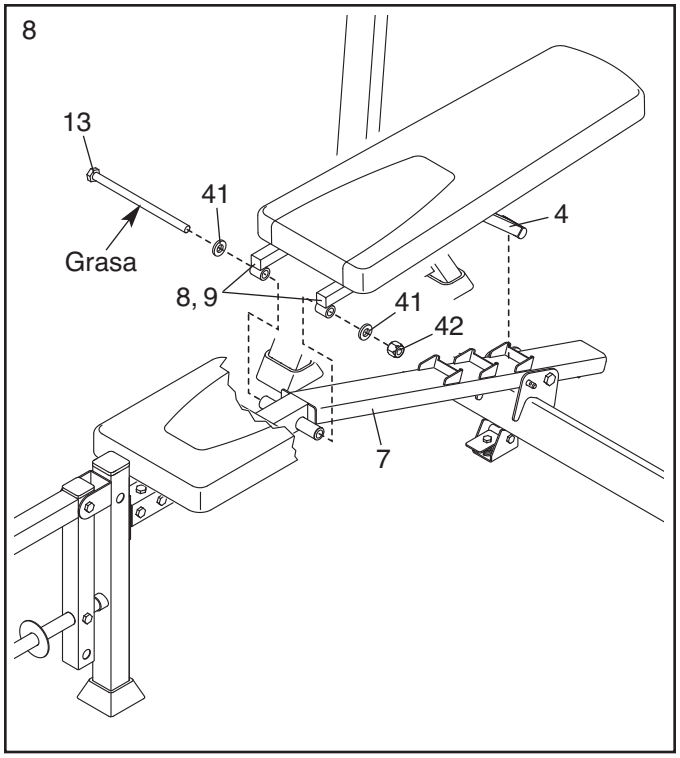


8. Aplique grasa a un Perno de M16 x 240mm (13).

   Alinee los tubos soldados en las Armaduras del Respaldo (8, 9) con el tubo soldado en la Armadura Principal (7).

   Conecte las Armaduras de Respaldo (8, 9) a la Armadura Principal (7) con el Perno de M16 x 240mm (13), dos Arandelas de M16 (41), y una Contratuerca de M16 (42). **No ajuste demasiado la Contratuerca; las Armaduras del Respaldo deberían de girar fácilmente.**

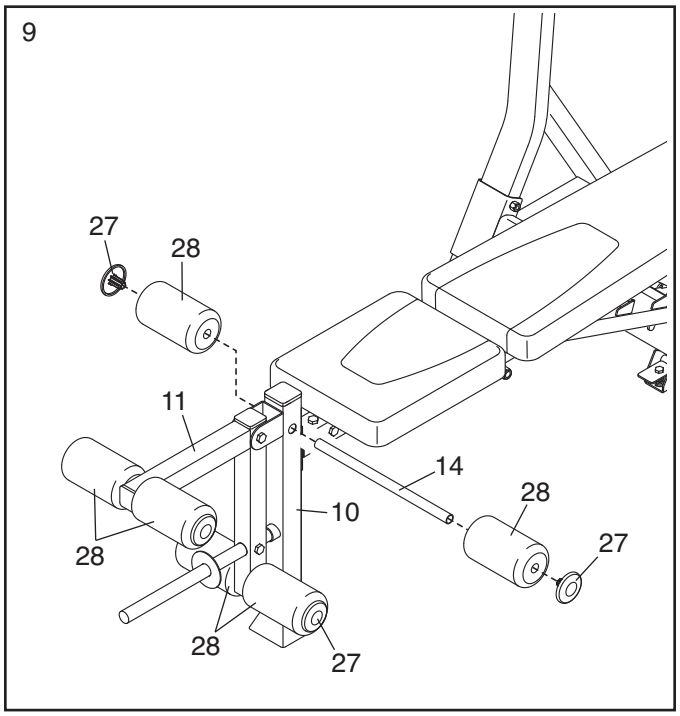
   Coloque el Soporte del Respaldo (4) en un soporte de ajuste en la Armadura Principal (7).



9. Inserte un Tubo de la Almohadilla (14) por la Pata Delantera (10).

   Deslice una Almohadilla de Espuma (28) en cada extremo del Tubo de la Almohadilla (14). Entonces, presione una Tapa de la Almohadilla (27) en cada extremo del Tubo de la Almohadilla.

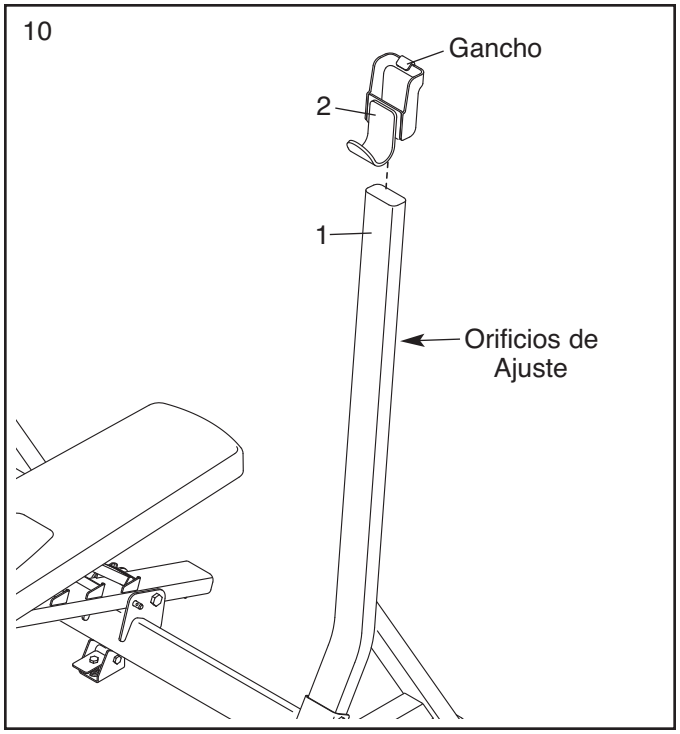
   Repita este paso para conectar los otros Tubos de las Almohadillas (no mostrado), Almohadillas de Espuma (28), y Tapas de las Almohadillas (27) a la Palanca para las Piernas (11).



10. Deslice un Reposa Pesas (2) sobre un Montante Vertical (1). Inserte el gancho en el Reposa Pesas dentro de un orificio de ajuste en el Montante Vertical. **Asegúrese que el Reposa Pesas este enganchado fijamente en un orificio de ajuste.**

    Repita este paso en el otro lado del banco de pesas.

    Asegúrese que los Reposa Pesas (2) estén a la misma altura.



11. **Asegúrese que todas las piezas estén correctamente ajustadas antes de usar el banco de pesas.** El uso de las piezas restantes se explicará en la sección AJUSTES, que comienza en la página 11.

AJUSTES

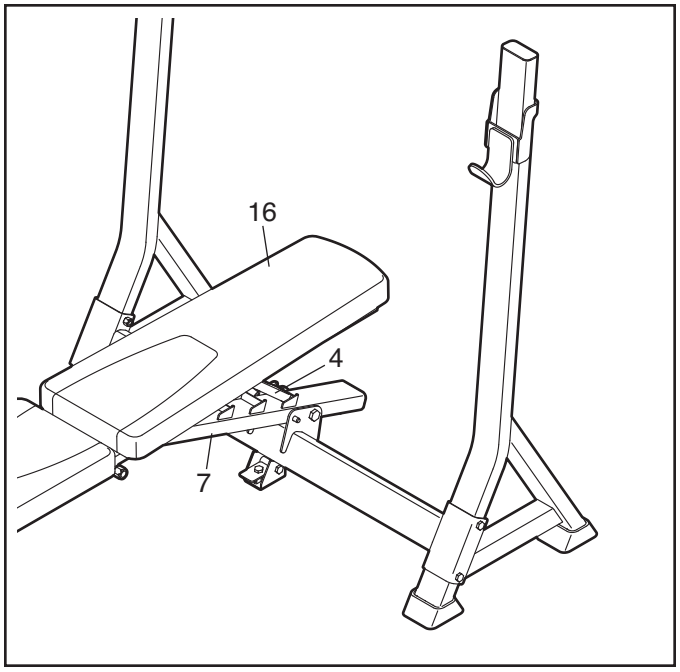
Esta sección explica como ajustar el banco de pesas. Vea las GUÍAS DE EJERCICIOS en la página 13 para información importante de cómo sacar el mejor beneficio de su programa de ejercicios. También, refiérase a la guía de ejercicios incluida para ver la forma correcta de cada ejercicio.

Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas correctamente cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada. El banco de pesas puede limpiarse con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No use solventes.

AJUSTE DEL RESPALDO

Para ajustar la posición del Respaldo (16), levante o baje el Respaldo, y coloque el Soporte del Respaldo (4) en uno de los soportes de ajuste en la Armadura Principal (7).

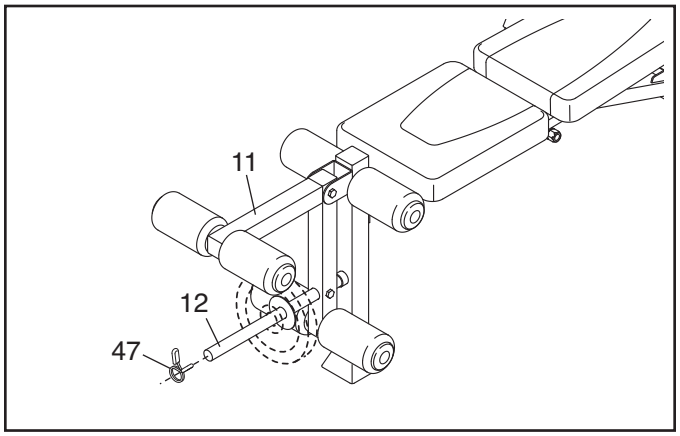
⚠ ADVERTENCIA:
Asegúrese que el Soporte del Respaldo (4) esté completamente insertado dentro de uno de los soportes de ajuste.



USO DE LA PALANCA PARA LAS PIERNAS

Para usar la Palanca para las Piernas (11), deslice una Placa de Pesas (no incluida) sobre el Tubo de Pesas (12) y asegúrelo con un Gancho de Pesas (47).

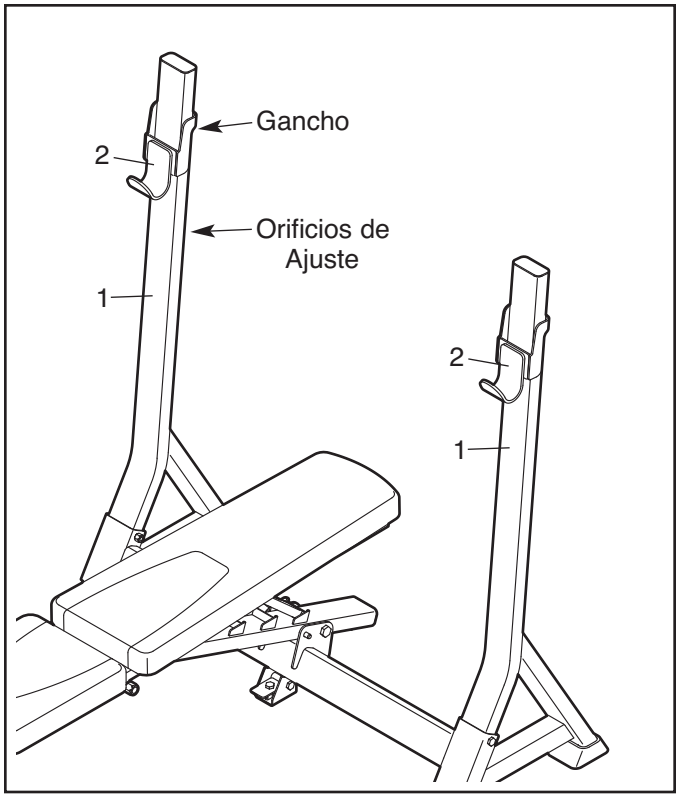
⚠ ADVERTENCIA: No coloque más de 59 kg en la Palanca para las Piernas (11).



AJUSTANDO LOS REPOSA PESAS

Para ajustar la altura de un Reposa Pesas (2), levante el gancho en el Reposa Pesas, deslice el Reposa Pesas a la altura deseada, y entonces inserte el gancho dentro de un orificio de ajuste en el Montante Vertical (1).

Ajuste la posición del otro Reposa Pesas (2) de la misma manera.



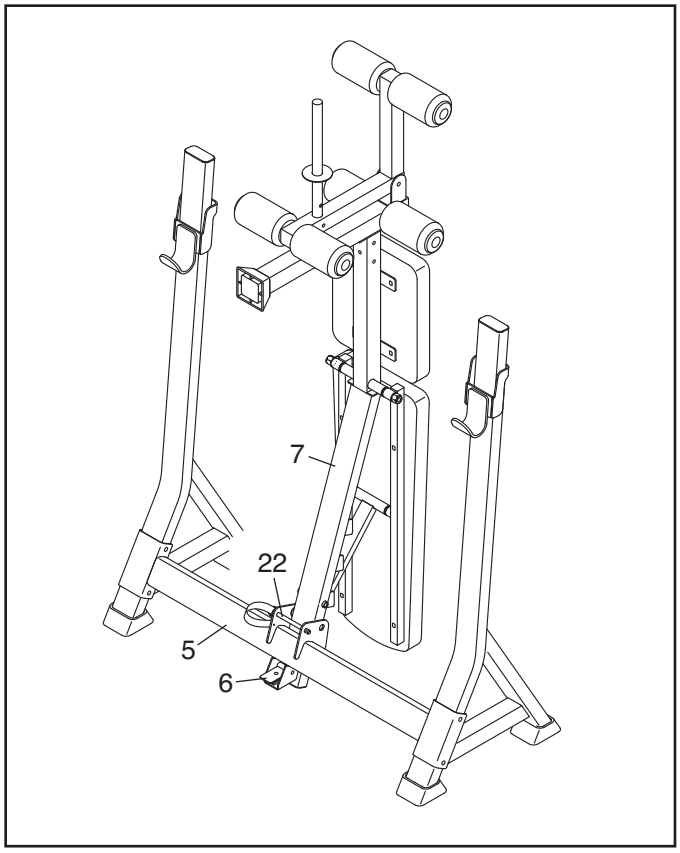
⚠ ADVERTENCIA:

Asegúrese que cada Reposa Pesas (2) esté enganchando correctamente en un orificio de ajuste. Coloque siempre ambos Reposa Pesas a la misma altura.

PLEGANDO EL BANCO DE PESAS

Para plegar el banco de pesas para guardarlo, primero retire el Pasador (22) de la Barra Cruzada (5) y la Armadura Principal (7). Luego, Levante la Armadura Principal hacia arriba a la posición mostrada. Entonces vuelva a insertar el Pasador dentro de la Barra Cruzada y la Armadura Principal.

Para desplegar el banco de pesas, presione hacia abajo la Palanca Plegable (6), retire el Pasador (22), y baje el banco de pesas hacia el piso. Entonces, vuelva a insertar el Pasador dentro de la Barra Cruzada (5) y la Armadura Principal (7).



⚠ ADVERTENCIA:

Asegúrese que el Pasador (22) esté enganchado completamente en la Barra Cruzada (5) y la Armadura Principal (7).

GUÍAS DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:
- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:
- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie.
- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

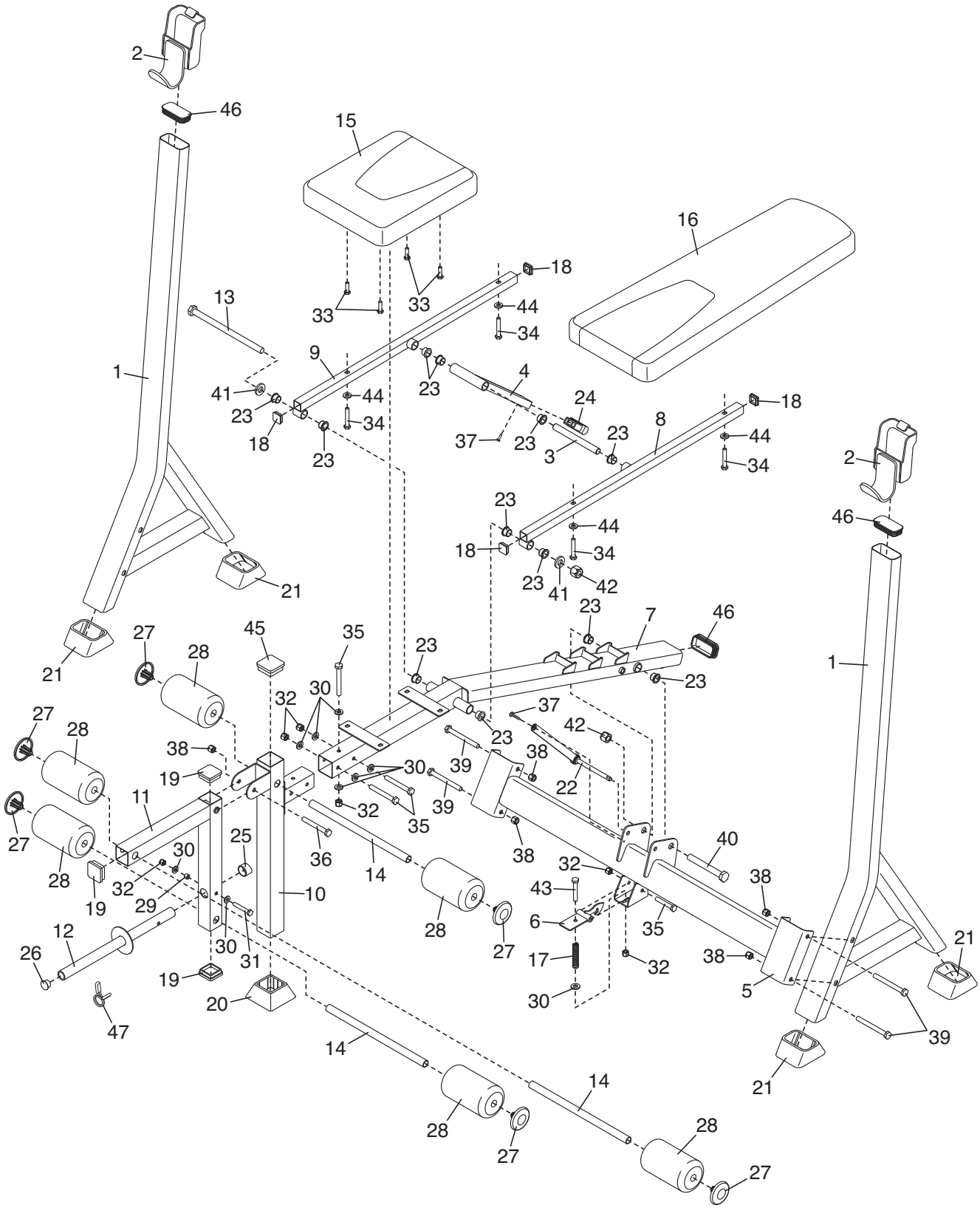
Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEEVBE24910.0 R1010A

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
1	2	Montante Vertical	26	1	Tapa Redonda de 25mm
2	2	Reposa Pesas	27	6	Tapa de la Almohadilla
3	1	Eje Pequeño	28	6	Almohadilla de Espuma
4	1	Soporte del Respaldo	29	1	Buje del Tubo de Pesas
5	1	Barra Cruzada	30	9	Arandela de M8
6	1	Palanca Plegable	31	1	Perno de M8 x 55mm
7	1	Armadura Principal	32	6	Contratuerca de M8
8	1	Armadura del Respaldo A	33	4	Tornillo de M6 x 16mm
9	1	Armadura del Respaldo B	34	4	Tornillo de M6 x 40mm
10	1	Pata Delantera	35	4	Perno de M8 x 60mm
11	1	Palanca para las Piernas	36	1	Perno de M10 x 70mm
12	1	Tubo de Pesas	37	2	Tornillo de M4 x 16mm
13	1	Perno de M16 x 240mm	38	5	Contratuerca de M10
14	3	Tubo de la Almohadilla	39	4	Perno de M10 x 100mm
15	1	Asiento	40	1	Perno de M16 x 120mm
16	1	Respaldo	41	2	Arandela de M16
17	1	Resorte	42	2	Contratuerca de M16
18	4	Tapa Interna Cuadrada de 25mm	43	1	Perno de M8 x 45mm
19	3	Tapa Interna Cuadrada de 45mm	44	4	Arandela de M6
20	1	Tapa Externa Cuadrada	45	1	Tapa Interna Cuadrada de 50mm
21	4	Tapa Externa Rectangular	46	3	Tapa Interna Rectangular
22	1	Pasador	47	1	Gancho de Pesas
23	12	Espaciador	*	–	Manual del Usuario
24	1	Tapa del Soporte del Respaldo	*	–	Guía de Ejercicios
25	1	Parachoques	*	–	Paquete de Grasa

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo WEEVBE24910.0 R1010A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 306423 R1010A

Impreso en China © 2010 ICON IP, Inc.